

JADŁOSPIS PODSTAWOWY PRZEDSZKOLE KROPELKA


	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Płatki owsiane na mleku z suszonymi morelami (1,7)	200 ml			Herbata owocowa	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml
	Chleb jasny i razowy (1)	50 g	Chleb pszenno - żytni (1)	50 g			Chleb wieloziarnisty (1,11)	50 g	Kajzerka (1)	1 szt.
	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g			Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g
	Gzik z rzodkiewką (7)	20 g	Ser żółty (7)	20 g			Schab pieczony (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Szynka drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Rzodkiewka	20 g			Serek wiejski z pestkami dyni i słonecznikiem (7)	20 g	Pasta z jajka kukurydzy i pora z majonezem i koperkiem (3,10)	20 g
	Ogórek	20 g	Salata	5 g			Pomidor	20 g	Papryka	20 g
						Rzodkiewka	20 g	Salata	5 g	
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g			Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Sok warzywno -owocowy (tłoczony)	150 ml
OBIAD	Zupa krem brokułowo - serowy (mozzarella) z ziemniakami i natką na wywarze warzywnym posypany słonecznik (7,9)	200 ml	Zupa ryżowa na wywarze drobiowo -warzywnym z natką pietruszki (9)	200 ml			Zupa wielowarzywna z zielonym groszkiem z ziemniakami zabeliana śmietaną roślinną na wywarze warzywnym z koperkiem (9)	200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem drobnym z mąki durum z soczewicą na wywarze warzywnym z natką pietruszki (1,3,9)	200 ml
	Makaron świderki z mąki durum z sosem neapolitańskim z fasolą włoszczyzną kukurydzą i soczewicą zagęszczony mąką pszenną (1,3,9)	280 g	Paluszki rybne z Mintaja panierowane w bułce tartej (1,3,4)	3 szt			Gulasz z mięsem wieprzowym w kawałkach z kalafiozem, papryką i cebulką w sosie pieczeniowym z mąką pszenną (1)	120 g	Ryż paraboliczny z jabłkiem prażonym, cynamonem i orzechami (5,8)	220 g
			Ziemniaki	100 g			Kasza gryczana	100 g	Polewa malinowa na jogurcie (7)	50 g
	Talarki ogórka kiszzonego z marchewką i oliwą (10)	40 g	Bukiet warzyw z masłem (7)	80 g			Mix sałat z kukurydzą z sosem winegret (10)	40 g	Surówka z marchewki i brzoskwinia	40 g
	Mięta	200 ml	Kompot owocowy jabłko śliwka	200 ml			Kompot owocowy jabłko porzeczką	200 ml	Kompot owocowy jabłko agrest	200 ml
PODWIECZOREK	Brioszka z budyniem gotowanym na mleku (1,3,7)	1 szt	Kisiel wiśniowy + biszkopty pszenne (1,3,7)	150 ml/ 2 szt			Smothie mango na jogurcie (7)	150 ml	Pieczyczo chrupkie razowe pszenne (1) + hummus z buraczkami (11)	2 szt/20 g

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011.: dania zaproponowane w jadłospisie zostały przygotowane w oparciu o składniki mogące zawierać w swoim składzie substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji takie jak: 1.zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne, 3.jaja i produkty pochodne, 4.ryby i produkty pochodne, 5.orzeszki ziemne, 6.soje i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne,8. orzechy, migdały, 9.Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. lubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwość obecności powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
Dominika Miklas
Dietetyk kliniczny



	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK				
ŚNIADANIE		Herbata owocowa	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Kawa zbożowa (jęczmień, żyto) na mleku (1,7)	200 ml	Zacierka z mąki durum na mleku (1,3,7)	200 ml
		Chleb pszenno - żytni (1)	50 g	Chleb jasny i graham (1)	50 g	Chleb wieloziarnisty (1,11)	50 g	Kajzerka (1)	1 szt.
		Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g
		Polędwica drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	20 g	Pasta z kurczaka i włoszczyzny (9)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
		Serek Tosca z koperkiem (7)	20 g	Pasta z jajka z majonezem koperkiem (3,10)	20 g	Indyk pieczony (1,6,9,10)	20 g	Salata	5 g
		Ogórek kiszony (10)	20 g	Papryka	20 g	Rukola	3 g	Pomidor	20 g
				Pomidor	20 g	Ogórek	20 g		
II ŚNIADANIE		Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Sok owocowo - warzywny	150 ml	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	150 ml
OBIAD		Zupa neapolitańska z makaronem z mąki durum i serem mozzarella posypana natką pietruszki na wywarze warzywnym (1,3,7,9)	200 ml	Delikatna zupa fasolowa z ziemniakami i kielbaską z wysoką zawartością mięsa z natką pietruszki (1,6,9,10)	200 ml	Zupa z kaszy pęczak z pieczarkami zabieleną śmietaną roślinną z natką pietruszki na wywarze warzywnym (1,9)	200 ml	Zupa krem z dyni z ciecierzycy z mlekiem kokosowym, ryżem i natką pietruszki podane z grzankami pszennymi na wywarze warzywnym (1,9)	200 ml
		Leczo z mięsem wieprzowym w kawałku z cukinią, papryką, cebulką, soczewicą w sosie pomidorowym zagęszczonym mąką pszenną (1)	120 g	Knedle z musem morelowym wyrób z mąki pszennej (1,3,7)	3 szt	Palka pieczona w ziołach	2 szt	Ryba Mintaj panierowany z bułką tartą i słonecznikiem (1,3,4)	70 g
		Ryż paraboliczny	100 g	Polewa czekoladowa z bananem na jogurcie (7)	50 g	Ziemniaki puree (7)	100 g	Ziemniaki	100 g
		Surówka z kapusty białej z koperkiem i z oliwą	40 g	Marchew z rodzynkami i śmietaną (7)	40 g	Coleslaw z jogurtem (7)	80 g	Surówka z ogórka kiszzonego z papryką i musztardą (10)	80 g
		Kompot owocowy jabłko śliwka	200 ml	Kompot owocowy jabłko agrest	200 ml	Kompot owocowy jabłko porzeczką	200 ml	Kompot owocowy jabłko agrest	200 ml
PODWIECZOREK		Shake truskawkowy na jogurcie (7)	150 ml	Wafle kukurydziane + masło orzechowe 100 % B/C (5,8)	2 szt/20 g	Mufinka z czerwoną porzeczką z Torcikowej Chatki z mąki pszennej - wyrób domowy (1,3,7)	1 szt	Galaretka wiśniowa z mango	150 g

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011.: dania zaproponowane w jadłospisie zostały przygotowane w oparciu o składniki mogące zawierać w swoim składzie substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji takie jak: 1.zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne, 3.jaja i produkty pochodne, 4.ryby i produkty pochodne, 5.orzeszki ziemne, 6.soje i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne,8. orzechy, migdały, 9.Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutiенок siarki i siarczany, 13. tubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwa obecność powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
Dominika Miklas
Dietetyk kliniczny